

Országos Kórházi Főigazgatóság

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: igazgató

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2021. október 05.

OKFŐ

TÁJÉKOZTATÓ **az értékelő tanár részére**

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén csak az egyértelmű javítás - a helytelen válasz áthúzása, a vizsgázó aláírásával és a dátummal ellátva - fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelöljék!
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára, az értékelésnél ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék a tanárok!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot!
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

100 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1. **4 pont**

Írja le a középerős masszázsfogások alkalmazásának célját!

- megelőzés
- a szervezet erősítése
- lazítás
- nyugtatás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. **3 pont**

Húzza alá a Shiatsu beavatkozási módszereket!

- harántmasszázs
- akupresszúra
- nyomó-gyúrás
- nyújtás
- simítások
- hasi diagnosztika

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

3. **6 pont**

Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állítással! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelet!

1. kötőszöveti masszázis
2. Yumeiho
3. Thai masszázis
4. akupresszúra
5. szegmentmasszázs
6. Shiatsu

- A. fő célja a sacroiliacalis ízület korrekciója
- B. az akupresszúra japán változata
- C. végzése során gyakran tapinthatók összetapadt szövetrétegek
- D. a hagyományos kínai akupunktúrás pontok kezelésén alapul
- E. a masször elsősorban a testsúlyával dolgozik
- F. élettani alapja a viscerocutan (bőr-belsőszervi) reflexív

1.- ...C...., 2.- ...A...., 3.- ...E...., 4.- ...D...., 5.- ...F...., 6.- ...B....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.

4 pont

Írja le a tonizáló yang masszázs célját és fogásainak jellemzőit!

Célja:

- *a meridiánok tonizálása (töltése)*

Fogásainak jellemzői:

- *gyors, lágy, felületes, könnyű mozdulatok*
- *az energiaáramlással megegyező irányban halad a masszőr*
- *férfiakon jobbról balra, nőknél balról jobbra irányuló masszázs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.*

7 pont

Soroljon fel a jóga élettani hatásai közül hetet!

- *az izmok megnyúlási képességének és teljesítményének növelése*
- *az ízületek rugalmasságának fokozása, anyagcseréjük serkentése*
- *a keringés javítása, értorna*
- *a légzőkapacitás növelése, a légzőizmok gazdaságos, összerendezett működésének biztosítása*
- *belső szervek masszázsa*
- *a belső elválasztású mirigyek működésének kiegyensúlyozása*
- *a vegetatív idegrendszer egyensúlyának biztosítása*
- *érzelmek kiegyensúlyozása*
- *a tudatállapot befolyásolása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.*

3 pont

Ismertesse a Feldenkrais-módszer lényegét!

A Feldenkrais-módszer mozgásterápia, amely különböző mozgássorok tudatosításán, tudatos megvalósításán alapul.

A tanulás alapja a szenzomotoros funkciók és az érzékszervek összehangolása, azaz az aktív érzékelés és az aktív cselekvés.

A mozgásleckék során a tónusok, súlyeloszlások, összerendeződések állandó változására irányul a figyelem.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

6 pont

Sorolja fel az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a Tai Csi gyakorlatok kivitelezése során! Írjon hatot!

- *le kell süllyeszteni a vállat*
- *a mellkas feszültségektől mentes, a hát egyenes legyen*
- *el kell lazítani a csípőt és a derekat*
- *minden testtartást és technikát kidolgozottan és szabályosan kell végezni*
- *a test alsó és felső részének munkáját össze kell hangolni*
- *törekedni kell az egyenes fejtartásra és feszültségmentes nyaktónusra*
- *az elme és a Csi összekapcsolását kell megvalósítani*
- *törekedni kell a stabil állások kivitelezésére*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.

6 pont

Húzza alá a felsoroltak közül a Csikung stílusokat!

- Da Mo ököl
- Ji Dzsing Csing
- Yang
- Nyitott tenyér
- Waitankung
- Yin
- Nyolc brokát
- Nagy fa
- Majom
- Sáska
- Kio Kushin Kai

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Több válasz aláhúzása esetén pontszám nem adható!)

9.*

2 pont

Ismertesse a Taoista filozófiában használt Wu Wei fogalom jelentését!

A Wu Wei jelentése „nem cselekvés”, ami nem semmittevést jelent, hanem azt, hogy nem szegülünk szembe a természet (tao) törvényeivel. A helyes út a ráhangolódás, együtt mozgás, így lehetünk egyensúlyban.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

6 pont

Ismertesse a nyugati sportok és a keleti mozgástechnikák jellemzőit! Írjon hármat-hármat!

Nyugati sportok jellemzői:

- teljesítmény-centrikus
- a sikerek mielőbbi elérése a cél
- a fejlődés idejének lerövidítésére törekszik
- a hangsúly a dinamikán, az erőn, a gyorsaságon, az állóképességen van

Keleti mozgástechnikák jellemzői:

- a gyakorlás már önmagában eredmény, a sikerek egy idő után maguktól megérkeznek
- a fejlődés idejének rövidítése kifejezetten nemkívánatos
- az erő helyett a megfelelő tudatállapotot hangsúlyozza
- a lényeg az erő és légység, a feszülés és ellazulás, a gyorsaság és lassúság harmóniájának megteremtése

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

10 pont

Sorolja fel az „Öt Fázis” tan elemeit! Írjon egy-egy szervet az elemekhez!

- Fa: máj, epehólyag
- Tűz: szív, vékonybél, szívburok, Hármás-melegítő
- Föld: gyomor, lép
- Fém: tüdő, vastagbél
- Víz: vese, húgyhólyag

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

6 pont

Nevezze meg azokat a belső, szubjektív élményeket az AMM módszereinek alkalmazása során, melyek megjelenésére módosult tudatállapotban lehet számítani! Írjon hatot!

- változások a gondolkodásban, figyelemben, memóriában
- az időfogalom megváltozása
- csökkent realitásérzék
- változás az érzelmek kifejezésében
- megváltozott testkép, testérzékelés
- a külvilág észlelésének megváltozása (pl. tárgyak mérete)
- remény, újjászületés érzése

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.*

8 pont

Írja le a Yin-Yang jelleg megjelenését az emberi szervezetben! Írjon négyet-négyet!

Yang jelleg:

- *a mozgató és melegítő funkciók*
- *a test felső része*
- *a test felülete és a felülethez közel eső részei*
- *a háti oldal*
- *a külső, laterális testtájék*

Yin jelleg:

- *a tápláló, nedvesítő funkciók*
- *a test alsó része*
- *a test belseje*
- *a hasi oldal*
- *a belső, mediális testtájék*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.

8 pont

Nevezze meg azokat az országokat, ahol a meditációs technikára, jógára, illetve Csikung-ra utaló régészeti leleteket tártak fel! Töltse ki a táblázatot!

Régészeti lelet	Ország
Lótuszülés, mohendzsodároi pecséthenger	<i>Pakisztán</i>
Lótuszülés, gundestrupi üst	<i>Dánia</i>
Lótuszülés, osebergi favödör	<i>Norvégia</i>
Jógagyakorlat, olmék szobrok	<i>Mexikó</i>
Csikung, kínai selyemfestmény	<i>Kína</i>
Yin -Yang jel, Kells-i kódex, tankerék (Buddha)	<i>Írország</i>
Harmadik szemet ábrázoló hajviselet	<i>Magyarország</i>
Végtelen csomó jel, Mohendzsodáró	<i>Pakisztán</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.*

8 pont

Soroljon fel nyolc olyan AMM módszert, illetve gyakorlatot, amellyel a belek perisztaltikus mozgása fokozható!

- *jóga ekeállítás*
- *jóga pashcsimóttánászana*
- *nauli a jógából*
- *jóga mudra*
- *jógéndra légzés*
- *bármelyik keleti masszázshasi kezelése*
- *a csi-nek az alhasba való irányítása a csikung és taicsi gyakorlatokban*
- *fűjtató légzések*
- *teljes jógalégzés*
- *húgyhólyag 25. pont kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.*

4 pont

Ismertesse a krónikus kismedencei gyulladásban szenvedő betegek ajánlott alábbi gyógymódok hatásmechanizmusát!

Fordított légzés: a végbél és a gát, illetve az alhas izmainak erőteljes megfeszítése-elernyesztése javítja a terület vér- és energiaellátását.

Yumeiho masszázshoz: a sacroiliacalis ízület diszlokációjának megszüntetése és a háti Shu-pontok kezelése rendezi az érintett terület energiaellátását, alapot teremt a gyógyuláshoz.

Relaxáció: Végezhető célzott szervtréning is a figyelemnek a szóban forgó területre való irányításával.

Túrázás: javítja az egész test - így a kismedence - keringését is, edzi az immunrendszert, kiegyensúlyozza az idegrendszert - aspecifikusan hatva megteremtheti az alapot a betegség leküzdéséhez és a recidiválás megakadályozásához.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.

5 pont

Írja le a Csun Juan csikung által használt imaginációs technikákat a gyomor, hasnyálmirigy, lép gyógyítására!

- *Kiinduló helyzet: laza alapállás, a gerinc egyenes, a kezeket összedörzsöljük és a gyomor fölé helyezzük.*
- *Kép: Késő nyár van, az egyenlítő tájékán vagyunk a tengerparton, amit finom sárgásbarna, meleg homok borít.*
- *Ennek sárga színű energiája tölti meg a gyomrunkat, a lépet és a hasnyálmirigyet.*
A kép kitartása és relaxálás 20 percig.
- *Ezt a homokszínű energiát zsugorítjuk ponttá és raktározzuk el a gyomorban.*
- *A gyakorlat lezárása: kézdörzsölés, arcmosás, ütögetés stb.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.*

4 pont

Sorolja fel a Yumeiho masszázis kontraindikációit az alábbi szempontok alapján! Írjon kettőt-kettőt!

Abszolút kontraindikáció:

- *súlyos testi leromlás*
- *előrehaladott rosszindulatú daganat*
- *akut fertőző betegség*

Relatív kontraindikáció:

- *akut ízületi gyulladás (a környékét kell masszírozni)*
- *bőrbetegség*
- *csonttritkulás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)